

CONSUMIR OU NÃO PRODUTOS LÁCTEOS?



Este sempre é um tema polêmico: há pessoas que recomendam abolir estes produtos da dieta e há os que afirmam ser de extrema importância para o organismo humano. Neste contexto, procurarei passar informações sobre a importância do consumo de leite e derivados lácteos para o ser humano, pois nem sempre estas chegam até nós.

Temos apenas informações básicas sobre a importância do leite do ponto de vista nutricional (proteínas e vitaminas) ou dados errôneos sobre a gordura de queijos ("queijo branco é o adequado para dietas de emagrecimento, enquanto o queijo amarelo apresenta maior teor de gordura"), assim por diante.

Dia destes recebi uma mensagem onde a pessoa escreveu um "livro" sobre como se curou de um câncer a partir do momento em que retirou todos os lácteos de sua dieta e, inclusive, todos os produtos que continham lácteos em sua formulação. A partir deste fato, resolvi expor algumas informações importantes sobre o consumo de lácteos.

Você sabia que:

A cor do queijo não está relacionada com o teor de gordura presente no mesmo?

Há informações erradas sobre: "Queijos amarelos apresentam maiores teores de gordura do que os brancos". Esta é uma afirmação corrente entre as pessoas. Mas qual a procedência desta informação? Como a cor pode ser um critério para definir o teor de gordura? Na realidade, isto não é padrão e nem é verdadeiro. Há muitos queijos amarelos com teor de gordura igual ou menor que os brancos; ao passo que alguns queijos são extremamente brancos e apresentam teor elevadíssimo de gordura.

A cor amarela dos queijos não está relacionada ao teor de gordura, mas pode ser intensificada pela adição de corante urucum, um corante natural aceito para uso no processo de fabricação. A quantidade final de gordura nos queijos é conferida pelo percentual de gordura no leite usado para fabricação dos mesmos. A cor é dada pelo tipo de leite usado, ou seja, depende da espécie animal e raça (vaca, cabra, ovelha, búfala, etc.).

Se for usado leite de vaca da raça jersey, o queijo será mais amarelo, porque sua gordura apresenta mais caroteno; enquanto que, se fizermos um queijo com leite de búfala, mesmo que este apresente um teor mais elevado de gordura, devido à ausência quase total de caroteno neste componente, o queijo será extremamente branco. Portanto, as grandes variações no teor de gordura dos queijos está diretamente relacionada com a padronização do leite adotada pela indústria processadora.

Para informações mais detalhadas sobre as quantidades de nutrientes, recomenda-se a leitura dos rótulos de cada produto e não somente esta classificação simplista pela cor.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece que os queijos apresentam papel protetor na prevenção da cárie, pelo seu teor de cálcio e fósforo (carbonato fosfato de cálcio)?

Estudos realizados indicam que o alto teor de cálcio e fósforo dos queijos contribui para a manutenção da saúde dos dentes, protegendo contra a acidez bucal, facilitando a fixação do flúor e suas proteínas reforçam o efeito protetor da saliva cuja produção é estimulada, propiciando um aumento da limpeza dos dentes na cavidade bucal. A proteína do queijo neutraliza os ácidos da placa bacteriana e evita a desmineralização, aumentando a remineralização do esmalte dentário.

A lactose, após hidrolisada em glicose e galactose no intestino, favorece a assimilação do cálcio e tem propriedades para equilibrar a flora digestiva?

A ação fermentativa láctica, butírica, acética e propiônica dos queijos limita a proliferação de bactérias patogênicas e favorece o desenvolvimento de bactérias benéficas para o intestino (efeito prebiótico). Em geral, queijos maturados não contêm lactose, pois esta já foi hidrolisada durante a maturação para a formação de outros compostos responsáveis pelo odor, sabor e textura; os queijos frescos, pouco dessorados e pouco fermentados como os frescos, o mussarela e os fundidos, contêm de 3 a 4 g de lactose por 100 g de produto.

CLA, ácido linoléico conjugado, é um ácido graxo de extrema importância no organismo humano, pois apresenta diversos efeitos benéficos?

Atualmente, os consumidores, visando a adoção de uma dieta mais saudável, estão evitando a ingestão de alimentos que apresentam gordura em sua composição, pois estas trazem malefícios ao organismo. As indústrias, por sua vez, estão produzindo alimentos cada vez com menos gordura ou até sem o uso dela. Deve-se salientar que as gorduras prejudiciais são os ácidos graxos trans e gorduras saturadas. No entanto, o CLA (ácido graxo linoléico conjugado), apresenta efeito oposto, com várias propriedades terapêuticas, inclusive combatendo o câncer.

Estudos conduzidos pela dra. Catherine Stanton do Moorepark Food Research Center que lidera um consórcio de investigação internacional em alimentos funcionais, conhecido como BioCLA, informa que o CLA é encontrado na gordura dos queijos de leite de ruminantes e apresentam os seguintes efeitos: reduz a gordura corporal, pois há aumento do gasto energético e inibição da enzima lipase, que é a responsável pelo armazenamento da gordura corpórea; previne a arterosclerose diminuindo o colesterol total e o LDL, além de proporcionar diminuição de triglicérides e, conseqüentemente, a severidade das lesões arteroscleróticas nas aortas animais; diminui a resistência à insulina; reduz reações alérgicas provocadas por alimentos; fortalece o sistema imunológico. Foi comprovado que o CLA é produzido no rúmen de vacas, através de reações enzimáticas microbianas, chamado de biohidrogenação, passando a um composto intermediário, o ácido trans-vacênico.

Em torno de 70 a 90% deste é, posteriormente, reconvertido em CLA através de uma enzima presente na glândula mamária. Outros pesquisadores também observaram que alguns produtos lácteos fermentados apresentam maiores níveis de CLA do que o leite não fermentado. Portanto, é sugerido que parte do aporte de CLA possa ser obtido através do consumo de queijos, haja vista que esta é a fonte alimentar animal mais rica. É recomendada a ingestão em torno de 3,5g por dia de CLA.

O iogurte pode atuar como fator anticancerígeno no intestino grosso?

De acordo com pesquisas, a administração de iogurte à dieta de roedores exerce importante ação inibitória sobre o desenvolvimento do câncer de cólon. Os pesquisadores administraram DMH (1,2-dimetilhidrazina) induzindo ao desenvolvimento de câncer nos camundongos. Foi observada uma forte resposta inflamatória de células mononucleares do intestino grosso, cujo processo precede o desenvolvimento do tumor, devido às alterações das células epiteliais induzidas por pro-carcinógenos.

Foi demonstrado que a carcinogênese de cólon induzida pela DMH pode ser inibida pela administração de iogurte à dieta para roedores. Essa atividade inibitória parece ser devido à capacidade imunomodulatória das bactérias lácticas ou iogurte. Portanto, os pesquisadores concluem ser possível que o iogurte mantenha uma resposta imune sistêmica adequada e elimine células transformadas.

Tomar café da manhã e, principalmente, se incluir o leite pode ajudar na perda ou manutenção de peso?

James O. Hill, investigador canadense que trabalha em questões relacionadas à obesidade, nos relatórios divulgados em Nova York, analisou os hábitos alimentares de cerca de 3 mil adultos do Registro Nacional de Controle de Peso. Pessoas, que quase sempre tomavam café da manhã e escolhiam cereais com leite para a primeira refeição do dia, mantiveram uma redução de peso de pelo menos 13 quilos por ano.

Adultos acima do peso que não costumavam tomar leite, incluíram três copos diários da bebida em uma dieta de baixas calorias e perderam mais peso e mais gordura corporal que os indivíduos que simplesmente reduziram o consumo de calorias e não tomavam ou tomavam pouco leite.

As mulheres queimam mais gordura e calorias após as refeições quando suas dietas incluem 3-4 porções de lácteos por dia?

Estudo clínico publicado recentemente no *American Journal of Clinical Nutrition* por pesquisadores da Universidade de Purdue mostrou que as mulheres consumidoras de maior quantidade de lácteos durante um ano queimaram mais gordura e calorias após as refeições. Provavelmente, isto ocorre porque o aumento do cálcio presente nos lácteos, leva a uma redução no hormônio da paratireóide (PTH) e este decréscimo do PTH, aumenta a queima de gordura. Isto se baseia em outras pesquisas, demonstrando o papel do cálcio na regulação dos hormônios como potenciais mediadores da relação entre aumento no cálcio da dieta e maior queima de gordura.

Cálcio de origem láctea diminui os níveis de gordura no sangue depois da refeição?

Em um estudo conduzido na Universidade de Copenhague, na Dinamarca e publicado no *American Journal of Clinical Nutrition*, foi observado que o nível de triglicerídeos no sangue (a principal forma da gordura no sangue após a absorção), foi 15 a 19% menor quando consumido cálcio de origem láctea, em comparação com cálcio proveniente de suplementos. Esta redução da lipídemia pós-prandial provavelmente ocorre devido à redução de absorção da gordura, fato não observado quando da ingestão de suplementos com carbonato de cálcio, sugerindo que a mistura de nutrientes dos alimentos lácteos, além do cálcio, contribui para um efeito superior dos lácteos.

Teor mais alto de gordura no leite pode elevar a fertilidade feminina?

Segundo estudo da Escola de Saúde Pública de Harvard, nos EUA, publicado no jornal *Human Reproduction*, foram avaliadas as dietas de 18.555 mulheres sem histórico de infertilidade, com idades entre 24 e 42 anos. Durante um período de oito anos, os pesquisadores observaram que em mulheres consumidoras de duas ou mais porções de laticínios desnatados por semana, o risco de infertilidade, devido a falhas na ovulação, foi 85% mais alto do que em mulheres que consumiam duas ou mais porções de laticínios integrais, tais como leite ou sorvete. Segundo estes pesquisadores, mais estudos devem ser realizados para comprovar esta observação.

Dois porções de iogurte por dia podem reduzir o risco de desenvolver câncer de bexiga?

Investigadores do Instituto Karolinska de Estocolmo publicaram um artigo no *American Journal of Clinical Nutrition* e concluíram que o consumo de dois potes de iogurte por dia diminui a probabilidade de desenvolver câncer de bexiga. Neste estudo eles avaliaram 82.000 pacientes em um período de nove anos e verificaram que as pessoas que ingeriram iogurte foram menos suscetíveis a desenvolver câncer de bexiga em relação aos que não consumiam este produto. Este trabalho revelou que houve uma redução de 36% do risco de desenvolver este tipo de câncer em homens e de 45% para as mulheres.

Esta redução do risco de desenvolver câncer de bexiga não foi observado para outros derivados do leite. Eles também observaram que as pessoas consumidoras de iogurte regularmente seguiam um estilo de vida saudável e, portanto, menos suscetíveis a sofrer doenças e que as taxas de câncer de bexiga observados neste estudo podem também estar relacionados com outros fatores, como o tabagismo, pois metade dos homens e um terço das mulheres que desenvolveram câncer de bexiga eram fumantes.

Diante dos fatos expostos, creio que o consumo de lácteos apresenta mais fatores positivos do que negativos e cabe a cada pessoa a decisão de perseguir uma melhor qualidade de vida, através do consumo de alimentos saudáveis e prática regular de exercícios físicos, ou seja, levar uma vida com hábitos saudáveis.

Autora:

Ana Cristina Richter Krolow

Pesquisadora da Embrapa Clima Temperado

ackrolow@cpact.embrapa.br

Links referenciados

American Journal of Clinical Nutrition

www.ajcn.org

Organização Mundial da Saúde

www.who.int/en

Universidade de Copenhague

www.ku.dk/English

Embrapa Clima Temperado
www.cpact.embrapa.br

Universidade de Purdue
www.purdue.edu

Instituto Karolinska
www.ki.se

Human Reproduction
humrep.oxfordjournals.org

Autora: Ana Cristina Richter Krolow 07/01/2009
